

入伏

编着按

洗桑拿是一种享受,过桑拿天却令人难以忍受。今天已经入伏,桑拿天来袭,我们应该如何应对呢?在民间自古就有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的说法。这表明,伏天不同于其他天气,人们需要体力来对抗炎热的天气,所以在饮食上含糊不得。那么,如何在夏日里吃得清爽又健康呢?本期《饮食学问》与您共同关注夏季饮食。

迎来桑拿天 饮食需讲究

多吃些清热利湿的食物

清热的食物宜在盛夏时吃,清热的食物有西瓜、苦瓜、桃子、西红柿、绿豆、黄瓜等,还可用大蒜、姜、醋等调味品以增强食欲;健脾利湿的食物主要有冬瓜、南瓜、苦菜、姜、莲藕、薏米、山药等。

饮食以清淡为主

夏天气温高,出汗多,饮水多,胃酸易被冲淡,消化液分泌相对减少,消化功能减弱导致食欲不振,加上睡眠不足,天热贪吃生冷食物的因素,如果再吃油腻食物,势必加重胃肠负担,影响消化。因此,夏季饮食应以清淡平和为主,少吃油腻食物。另外早晚餐喝点粥,既可生津止渴,清凉解暑,又能补养身体。如:绿豆粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥、皮蛋粥等。

多吃蔬菜水果

高温出汗引起水溶性维生素大量丢失,尤其是维生素C需要量比标准高一倍,同时也应补充维生素B族。在新鲜蔬菜及时令水果如西红柿、西瓜、杨梅、桃、李子中维生素C含量较多。维生素B族在谷类、豆类、动物肝脏、肉、蛋类含量较多,夏

季人们可适当补充这些食物,也可适当口服一些酵母片。

保证蛋白质供给

在高温条件下,人体蛋白质分解增加,尿酸排出增多,从而引起氮平衡。因此蛋白质的摄入量要适量增加,但不宜过多,以免增加肾脏负担。其中以鱼、肉、蛋、奶和豆类为优质蛋白,且要占蛋白质摄入量的50%。

讲究烹调方法

膳食要易于消化,色香味俱佳。宜多吃些凉拌或焯拌的菜肴,可适当加酸、辣味的调味品调节口味,以增加食欲。吃饭时还可以佐食咸菜或风味小菜,既能帮助下饭,又可以补充盐分。

补充水和盐分

人体大量出汗或体温过高,不但可造成体内水分不足,而且还会流失大量的钠、钾等元素。缺钠就会加重缺水,所以要注意补充水和无机盐。水和盐的补充以汤的形式较好,菜汤、肉汤、鱼汤可交替选择。在餐前饮少量的汤还可以增加食欲,对大量出汗的人群,应在两餐之间补充一定量的含盐饮料。另外

可食用含钾高的水果和蔬菜,如:油菜、芹菜、毛豆、番茄、土豆、紫菜、花生、香蕉、橙子等。

饮食切忌过凉

夏季虽然天气炎热,但对过凉的冷饮、冰棒、冰啤和冰镇水果等均不宜多食。如冰箱里的西瓜,取出后不应马上吃,应在常温下放置一会儿再吃。因为大量过冷食物会造成胃肠血管骤然收缩,引起胃肠功能紊乱,出现胃肠痉挛、腹痛、腹泻、消化吸收障碍。尤其是某些慢性病患者,吃冷饮更要有选择和节制。另外夏天不能吃得过饱,尤其晚餐更不能饱食。特别是老人、小孩消化能力弱,吃得过饱,容易使脾胃受损,导致胃痛。

饮食卫生很重要

夏季是肠道传染病和细菌性食物中毒的多发季节,生吃蔬菜、水果要注意清洗消毒。不吃腐败变质的食物,剩菜剩饭要充分加热后再吃,不喝生水。另外,家庭用的切菜板必须用清洗剂充分洗刷,特别是缝隙、刀痕处更应注意,然后用清水冲净,竖起放置使其自然干燥。菜板和刀具最好应生、熟专用,保证操作卫生,以防病从口入。

(夏吟)

1

解暑
滋养方

解暑清心方:西瓜皮洗净,新鲜荷叶去柄去梗,边缘剪去1厘米~2厘米。将西瓜皮煮水,中间放入荷叶,加1片~2片生姜。水沸后冷却至常温,加适量冰糖,凉凉后服下。

滋养健脾方:冬瓜、陈皮、莲子适量,鸭一只。将以上材料放入汤煲,加入适量清水,慢火煲两小时,放入适量盐即可。

2

盛夏吃「醋」
提神醒脑

进入盛夏时节,许多人常出现精神萎靡、食欲不振等现象。营养专家表示,消除这些症状不妨多吃醋、多用醋。

专家说,盛夏由于气温高,出汗多,一方面人的唾液和胃里的消化酶分泌减少,食欲普遍下降;另一方面胃酸浓度降低,胃肠蠕动减弱,消化功能也随之减弱。由于食醋含有氨基酸、有机酸的香味,能刺激大脑管理食欲的中枢,增进食欲,并促进消化液的分泌,提高胃酸浓度,有助于食物的消化与吸收。因此,酷暑盛夏提倡多吃点醋。

另外,食醋有很强的抑菌、杀菌能力。盛夏,由于人体出汗多,身体抵抗力下降,如果不注意饮食卫生,病菌就会乘虚侵入。“在夏季,人们适当多吃些醋,可以提高胃肠的杀菌能力。”

此外,醋具有促进体内乳酸安全氧化和调节体液酸碱度恢复到中性的作用。适量吃醋有助于解除疲劳,恢复精力。

绿豆糯米薄荷汤防暑

□ 记者 崔宏远

伏天已至,如何防暑降温?饮食调理有妙招,只要平时在饮食上多注意,就能清凉度夏。小记为您推荐一款美味易做的防暑降温汤——绿豆糯米薄荷汤。它能敛汗祛湿、生津解渴,增进食欲,您不妨一试。

家住洞西的郭女士是江苏人,绿豆糯米薄荷汤是她摸索、改良的一道家乡特色小吃,绿豆泻火,薄荷清香,可解暑、开胃。

我们先来看看郭女士精心准备的食材:绿豆200克、糯米200克、薄荷叶20克,白糖、葡萄干适量。

制作方法:将糯米淘净,将绿豆浸泡2个小时备用。根据个人口味,先将糯米用适量白糖水蒸熟。将绿豆放入锅中,加水1000毫升煮至沙状。将薄荷叶放入锅中,加水1000毫升用大火煮开,再焖10分钟,待其凉凉后放入冰箱冷藏。吃的时候,取适量糯米蒸饭放入碗中,撒上葡萄干,然后浇上适量绿豆沙和薄荷汤即可。

河科大二附院营养科副主任任静点评

绿豆糯米薄荷汤,清凉美味、解暑益气。糯米营养丰富,有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用,夏季食用对脾胃虚寒所致的反胃、食欲不振、腹胀腹泻有一定缓解作用。绿豆中含有丰富的蛋白质、无机盐和维生素,具有降血脂、降胆固醇、抗菌的功效,尤其在夏季高温环境下,人出汗多,绿豆汤能维持人体电解质平衡,清暑益气且止渴利尿。需要注意的是,绿豆性凉,脾胃虚寒的人不宜多吃。薄荷味辛,性凉,其特有的清香可驱散夏令暑湿秽浊之气,具有疏散风热、清咽理气的功效。

夏季消暑:苏打水最好

消暑饮料

最差:柠檬水

在商店购买的多数柠檬水,是用与碳酸饮料中相同的甜味剂、防腐剂以及可食用色素调配而成的。这样的饮品,每一杯中就含100卡路里的热量,相当于6勺糖的甜味剂,毫无营养。

最好:苏打水

没有什么饮料比普通水对健康更有益了。如果你觉得普通水的味道过于平淡,想要味道浓一点,苏打水就是很好的选择。苏打水是碳酸氢钠的水溶液,呈弱碱性,医学上外用可消毒杀菌,饮用苏打水可中和人体内的酸碱平衡,改变酸性体质。

提神饮料

最差:浓咖啡

添加了2%的牛奶后,一大杯冰镇咖啡含有的热量会达到800卡路里,并且会阻塞血管饱和脂肪的摄入。一份特浓咖啡中含有170克糖,热量非常高。

最好:绿茶

绿茶没有热量,而且富含可以带来健康和美丽的抗氧化剂,这在一定程度上能保护身体免受心脏病、癌症、骨质疏松症、高血压和老年综合征等病症的侵扰。